

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) adalah cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (obesitas) khususnya. Pada berat badan yang kurang, risiko terhadap penyakit infeksi akan meningkat, sedangkan pada berat badan berlebih maka risiko penyakit degeneratif akan meningkat. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang (Ristianingrum *et al.*, 2010).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indeks yang dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter dikuadratkan. Seseorang dikategorikan dalam kelompok berat badan kurang (*underweight*) bila memiliki indeks massa tubuh $<19,8 \text{ kg/m}^2$, berat badan normal (*normoweight*) $19,8\text{-}26 \text{ kg/m}^2$ dan berat badan berlebih (*overweight*) $>26 \text{ kg/m}^2$ (Supriyono, 2003).

Meningkatnya industrialisasi, urbanisasi dan mekanisasi pada negara akan membawa dampak perubahan pola diet dan tingkah laku. Perubahan ini misalnya konsumsi makanan tinggi lemak, tinggi energi dan cara hidup santai atau aktivitas kurang sehingga akan meningkatkan prevalensi berat badan berlebih dan obesitas (WHO, 2003).

Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas telah meningkat secara signifikan di seluruh dunia selama beberapa dekade terakhir dan dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting. Di Indonesia prevalensi obesitas terus meningkat. Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas pada orang dewasa di Indonesia mencapai 21,7% (Riskesdas, 2010).

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan gangguan yang secara medis tidak bisa dijelaskan, ditunjukkan dengan perilaku dan gejala somatik selama fase luteal dari siklus menstruasi, biasanya berakhir setelah fase menstruasi selesai (Johnson *et al.*, 2014).

Sebanyak 80% wanita usia reproduktif mengalami perubahan emosional dan gangguan fisik pada periode premenstrual yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kurang lebih 30% wanita merasa memerlukan pengobatan dan 3%-8% wanita dilaporkan mengalami tanda-tanda yang berat (Tschudin *et al.*, 2010). Angka prevalensi PMS hingga saat ini mencapai 85% populasi wanita usia reproduksi, dan hampir separuhnya tidak berupaya mencari pertolongan medis. Hanya sekitar 5 % dari mereka yang tercatat sebagai penderita PMS berat (Suparman, 2011).

Angka kejadian PMS di Indonesia menurut Pujiastuti (2007) dialami 70%-90% oleh wanita usia reproduktif dan 2%-10% mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* berat (Lestari, 2013). Gejala yang timbul pada PMS terutama pada wanita usia reproduktif misalnya kecemasan, depresi, sakit kepala, dan perut sebah. Lebih dari 85 % wanita yang sedang menstruasi mengalami satu atau lebih gejala premenstrual syndrome (Brigitta, 2010). *Premenstrual syndrome* cukup berbahaya karena menandakan suatu ketidakseimbangan yang dapat disebabkan pola makan dan gaya hidup, ketidakseimbangan kronik bisa menyebabkan kanker, stroke, dan penyakit jantung. Premenstrual syndrome dapat dicegah dengan perubahan pola hidup seperti olahraga, tidur cukup, juga dengan pola makan yang sehat (Hapsari, 2010).

Perubahan hormonal menjelang haid merupakan salah satu faktor pencetus PMS. Beberapa sumber mengatakan bahwa PMS terjadi karena peningkatan kadar estrogen pada periode sebelum menstruasi datang. Sumber pembuatan estrogen adalah lemak di jaringan perifer yang kemudian dikonversi menjadi androstenedion yang merupakan prekursor estrogen. Konversi androstenedion menjadi estrogen meningkat dengan peningkatan berat badan (Supriyono, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Supriyono (2003) didapatkan bahwa IMT berat badan berlebih (*overweight*) mempunyai resiko 43,432 kali terjadi PMS, sedangkan berat badan normal cenderung mempunyai proteksi terhadap kejadian PMS. Hanya saja penelitian tersebut tidak mengendalikan faktor gaya hidup seperti merokok dan konsumsi alkohol. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT)

diatas normal khususnya *overweight* dan obesitas terhadap kejadian PMS pada wanita usia reproduktif dengan lebih mengendalikan faktor resiko lain yang bisa mempengaruhi PMS.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal terhadap timbulnya *Premenstrual Syndrome*(PMS)?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap timbulnya *Premenstrual Syndrome* (PMS).

2. Tujuan Khusus

Mengetahui hubungan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) ditinjau dari derajat Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Membuktikan secara empiris hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal terhadap timbulnya *Premenstrual Syndrome*(PMS).

2. Manfaat praktis

Memberikan informasi pada masyarakat mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal terhadap timbulnya *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang *Premenstrual Syndrome*(PMS) dan cara mengatasinya.